

روز جهانی فشارخون ۲۷ اردیبهشت



اگر سلامتی برایت مهم است فشارخون خود را اندازه گیری کن

World Hypertension Day, 17 May
«Know your blood pressure»

انتشارات کمیته علمی – اجرای آموزش و ارتقای سلامت (۵۵۱)

طبقه بندی فشارخون	سیستول (mmHg)	و	دیاستول (mmHg)
فشارخون پایین	کمتر از ۹۰	و	کمتر از ۶۰
فشار خون طبیعی یا مطلوب	کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	و	کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)
پیش فشار خون بالا	۱۲۰-۱۳۹	یا	۸۰-۸۹
فشار خون بالا مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	یا	۹۰-۹۹
فشار خون بالا مرحله ۲	۱۶۰ یا بیشتر	یا	۱۰۰ یا بیشتر



اقدامات بر حسب طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

- ♥ افرادی که فشارخون طبیعی دارند (کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه) لازم است حداکثر هر دو سال یک بار فشارخون آن ها اندازه گیری شود.
- ♥ افرادی که فشارخون بالاتر از حد طبیعی یا پیش فشارخون بالا دارند (۸۹-۱۳۹/۸۰-۱۲۰ میلی متر جیوه) لازم است در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف فشار خون آن ها اندازه گیری شود و متوسط فشارخون های اندازه گیری شده بدست آید و در صورتی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود، به پزشک مراجعه کنند.
- ♥ افرادی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر دارند ، باید تحت نظر پزشک قرار گیرند.

زمان مطلوب برای اندازه گیری و کنترل فشارخون بستگی به زمان بندی مصرف داروها دارد. وقتی اثر داروهای پایین آورنده فشار خون ارزیابی می شود، باید به زمان مصرف دارو در ارتباط با زمان اندازه گیری اشاره شود.

♥ به علت این که در اندازه گیری اتفاقی فشارخون در موقعیت های مختلف اعداد گوناگونی بدست می آید ، تصمیم گیری بر اساس مقداری که فقط از یک بار اندازه گیری فشارخون بدست آمده است، منجر به تشخیص نادرست و درمان نامناسب بیماری می شود. با تکرار اندازه گیری می توان به مقادیر حاصل از اندازه گیری اعتماد بیشتری داشت. ممکن است مقدار فشارخونی که در اندازه گیری بدست می آید و در حد هشدار دهنده باشد (یعنی مقدار فشارخون بالاتر از حد طبیعی باشد)، در طی ملاقات های بعدی با پزشک، همچنان بالا باقی بماند یا کاهش یافته باشد. بنابراین برای تایید فشارخون بالا در فرد، لازم است فشارخون در طول چند هفته و در موقعیت های جداگانه و شرایط مختلف چندین بار اندازه گیری شود(حداقل ۳ بار) و اگر هم چنان مقدار فشارخون بالاتر از حد طبیعی بود، در مورد تایید بیماری فشارخون بالا و درمان بیماری تصمیم گیری شود. در نهایت پزشک باید بیماری فشارخون بالا را تایید کند.



طبقه بندی فشارخون

طبقه بندی روبرو فقط بر مبنای متوسط حداقل دو بار اندازه گیری در حالت نشسته و در دو موقعیت جداگانه و برای افراد بزرگسال ۱۸ سال و بالاتر تهیه شده است و سایر عوامل خطر و بیماری های همراه را در نظر نمی گیرد:

دستگاه فشار سنج باید سالی یک بار کنترل و کالیبره شود. لوله های دستگاه در زمان نگهداری نباید پیچ بخورند و باید از گرما دور نگه داشته شوند. هر چند وقت یک بار باید کیسه هوا و لوله از نظر داشتن ترک و نشسته هوا بررسی شود.



نکات مورد توجه قبل از اندازه گیری فشار خون

- افراد معاینه شونده (افرادی که فشارخون آن ها اندازه گیری می شود) قبل از اندازه گیری فشارخون باید شرایط زیر را رعایت کنند:
- ♥ نیم ساعت قبل، از مصرف کافئین(قهوه و چای) و الکل و مصرف محصولات دخانی خودداری کنند و فعالیت بدنی شدید نداشته باشند و نباید ناشتا باشند.
- ♥ قبل از اندازه گیری فشارخون، مثانه آن ها باید خالی باشد.
- ♥ به مدت ۵ دقیقه استراحت کنند .



راهنمای کلی در اندازه گیری فشار خون

- ♥ اطاق معاینه باید ساکت و دارای حرارت مناسب باشد.
- ♥ فاصله معاینه شونده با گیرنده فشارخون نباید بیش از یک متر باشد.
- در اندازه گیری فشارخون بین دست راست و چپ ممکن است اختلافی حدود ۲۰-۱۰ میلی متر جیوه وجود داشته باشد و باید فشارخونی که بالاتر است در نظر بگیرد. بهتر است فشارخون از دست راست و در وضعیت نشسته اندازه گیری شود.
- برای اندازه گیری فشارخون لازم است پاهای فرد دارای تکیه گاه باشد، لذا باید کف پا را روی زمین یا یک سطح محکم بگذارد، در یک وضعیت آرام و راحت بنشیند و پشت خود را تکیه دهد و دست ها و پاهایش را روی هم نگذارد. و در حین اندازه گیری صحبت نکند.



فشارخون چیست؟

برای این که خون در شریان ها جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو **فشارخون** نامیده می شود و مولد آن قلب است. فشارخون بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است. در زمانی که قلب منقبض می شود ،فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد که به آن فشارخون سیستول می گویند و در زمان استراحت قلب ، فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد که به آن فشارخون دیاستول می گویند. به دلیل این که فشارخون بالا علامت ندارد ،تنها راه برای پی بردن به مقدار فشارخون ، اندازه گیری فشارخون بوسیله دستگاه فشار سنج است. غالباً فشارخون را در شریان بازویی اندازه می گیرند.

در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند و به صورت کسر بر حسب میلی متر جیوه (mmHg) نشان داده می شود. اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل شود، می توان بسیاری از عوارض فشارخون بالا را پیشگیری کرد. دستگاه های اندازه گیری فشارخون انواع مختلفی دارند. برای اندازه گیری فشارخون می توان از یک دستگاه فشارسنج با مانومتر عقربه ای، جیوه ای و فشارسنج دیجیتال(الکترونیکی) و یک استتسکوپ (گوشی پزشکی) استفاده کرد.